

DIA DA

SAÚDE MENTAL

Votação dos trabalhos

2023 / 2024



SAÚDE MENTAL É IDEAL

ALEGRIA O MONSTRO DAS CORES

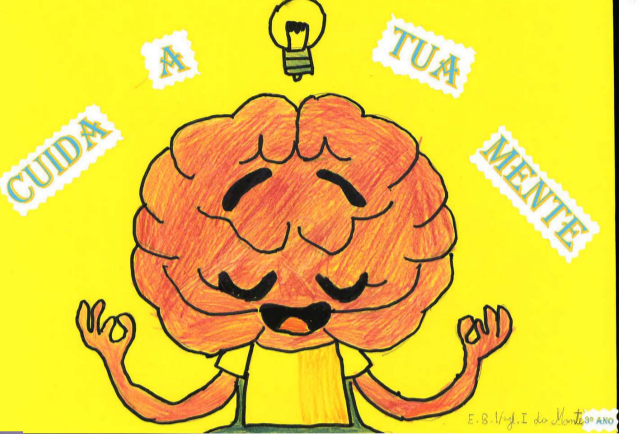
Cari não significa fracasso, mas sim o cansaço de fingir que está tudo bem!

SAÚDE MENTAL SAUDE MENTAL SAUDE MENTAL
FUNDAMENTAL É IDEAL

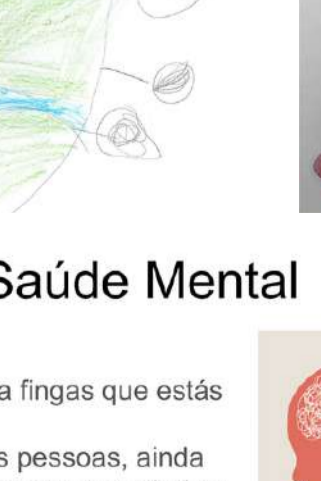
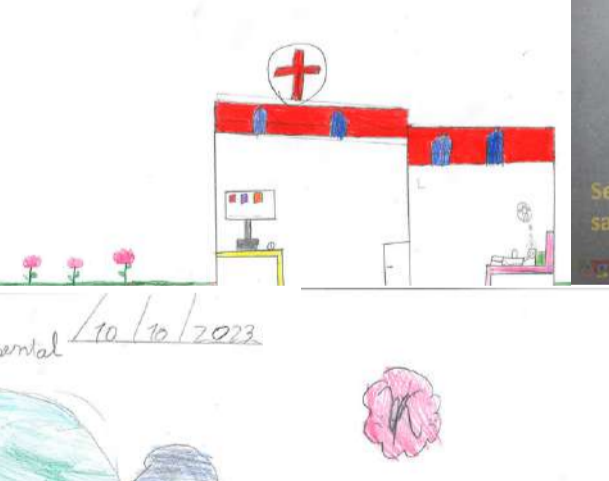
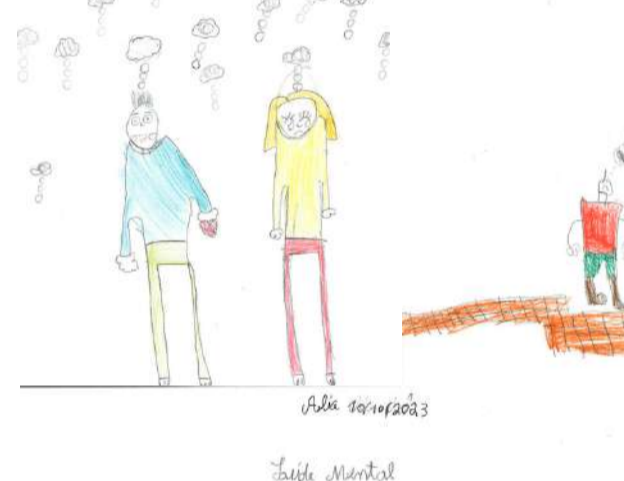
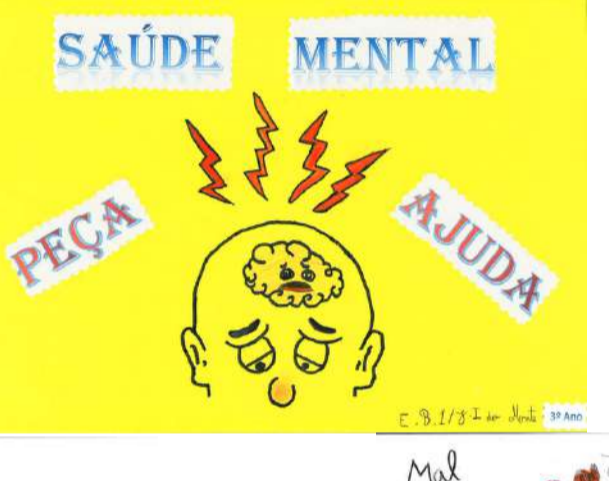


SAÚDE MENTAL É O IDEAL

CUIDE-SE ANTES QUE TENHAS DE SER OUTRO A CUIDAR!



SEM SAÚDE MENTAL NÃO HA FELICIDADE



Performance ou bem-estar?

Há muito que a Saúde Mental se tornou num tema extremamente mediático, considerado por alguns demasiado repetitivo e até mesmo desnecessário e pouco enriquecedor. A sua abordagem é feita de uma forma simplista, pecando por aprofundar em demasia a performance, em detrimento de uma real preocupação com o bem estar das crianças, adolescentes e, até mesmo, do ser humano, em geral. Tal circunstância, no entanto, não podia estar mais longe da verdade e a saúde mental é um dos temas mais pertinentes, enriquecedores e impactantes da existência humana. A sanidade mental é um tema que permeia todas as esferas da vida, tocando cada um de nós de maneiras únicas. Neste produto de comunicação, mergulhamos nos desenhos e slogans de crianças e alunos do Agrupamento, com quem outros se podem identificar. Não obstante, é um assunto demasiado vasto e complexo para uma coletânea só. Esta serve apenas como um ponto de partida para um longo percurso em busca de conhecimento e de equilíbrio, fundamental para o bem-estar individual e, até mesmo, coletivo. A sua abordagem configura-se indispensável, sobretudo, para as crianças e adolescentes, uma vez que chama a atenção e cria consciência do valor das condições e dos meios favoráveis que posteriormente se revelarão úteis em situações em que a sua saúde mental e/ou a dos que as rodeiam são postas em causa. Muitos dirão que aprenderam a lidar com a sua própria história já na idade adulta, o que não é, de facto, impossível, mas essa aprendizagem torna-se ainda mais frutífera quando feita mais cedo, com o acompanhamento adequado.

Acontece que para contrariar esta tendência de minimizar este tema precisamos é de o saber abordar de uma forma inovadora e diferente e, sobretudo, pela positiva, uma vez que é, de facto, algo que, por vezes, nem mesmo as palavras são suficientes para lhe dar o devido nome.

Gostaria de agradecer a oportunidade que me foi dada de ser parte integrante desta equipa de trabalho e convidar-vos a participar na etapa final deste projeto, folheando esta coletânea de trabalhos realizados pelas crianças e alunos do Agrupamento de Escolas de Canelas, com a coordenação do Serviço de Psicologia e Orientação

**A aluna,
Sofia Faria**

(12°C)

Saúde Mental em pessoa

Num amanhecer suave, entre risos de crianças e cantos de pássaros, iniciou-se o caminho da Mariana. Na escola de Ribes, sob os cuidados afetuosos das educadoras e auxiliares, nasceu o primeiro capítulo, onde os lápis coloridos dançavam nos cadernos, e os sonhos, pequenos como passarinhos, começavam a alçar voo.

Depois, no 1º ciclo, entre páginas de livros e risos no recreio, a jornada da Mariana começou a florescer.

No compasso suave do 2º ciclo, os corredores testemunharam o crescimento das suas asas, prontas para desbravar os ventos do conhecimento.

Ao longo do 3º ciclo e do Ensino Secundário, cada página virada revelou as aprendizagens, as amizades e as descobertas, como capítulos de um livro.

Agora, como ex-aluna, a Mariana retorna à escola que viu os seus primeiros passos no “SABER”. Hoje, como estagiária, traz a bagagem dos anos que a moldaram.

Numa dança de conhecimento, a Mariana encontra-se licenciada e às portas da conclusão do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Quando olha para trás considera-se uma borboleta que emergiu e retorna agora ao “casulo”.

Os “bancos do campo” que um dia foram um lugar de amizade e confissão, testemunha de risos, choros e cumplicidade, agora esperam por novas histórias, tornando-se uma “memória dourada”.

Entre a nostalgia e a promessa de um amanhã melhor, a Mariana procura o seu caminho numa celebração contínua da sua evolução.

Assim, gostaria de agradecer oportunidade e a confiança depositada em mim na elaboração desta coletânea de trabalhos realizados no âmbito da comemoração do Dia da Saúde Mental.

**Estagiária do Serviço de Psicologia e Orientação
Mariana Pinto**

(Ex-aluna do Agrupamento)

Pré - escolar e 1º ciclo

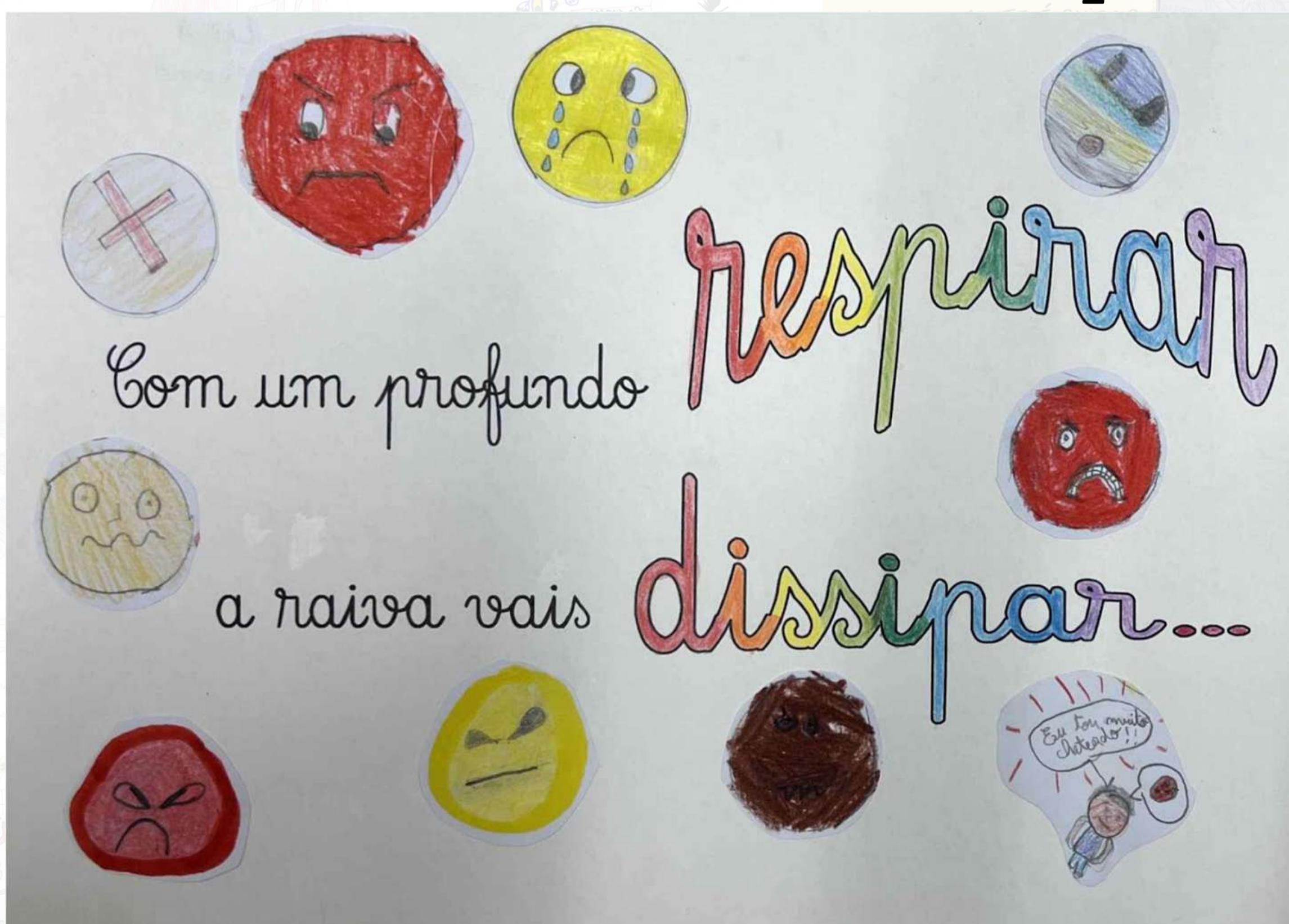
EB1/JI do Monte
Turma: 3º ano



Nº 40
Votos: 10

EB1 de Laborim
Aluno/a: LAB_A - 3º ano

Nº 14
Votos: 9



Pré - escolar e 1º ciclo

EB1/JI da Lagarteira
Turma: Lag_1

DIADA SAÚDE MENTAL



Nº 5
Votos: 7

EB1/JI Brandariz
Turma: BR_A

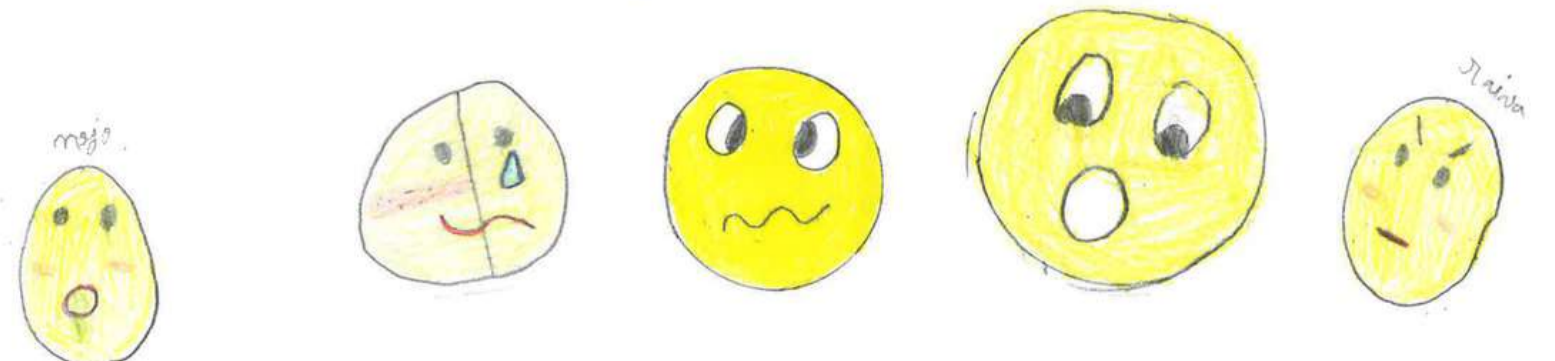


Nº 7
Votos: 7

EB1 de Laborim
Turma: LAB_A - 3º ano

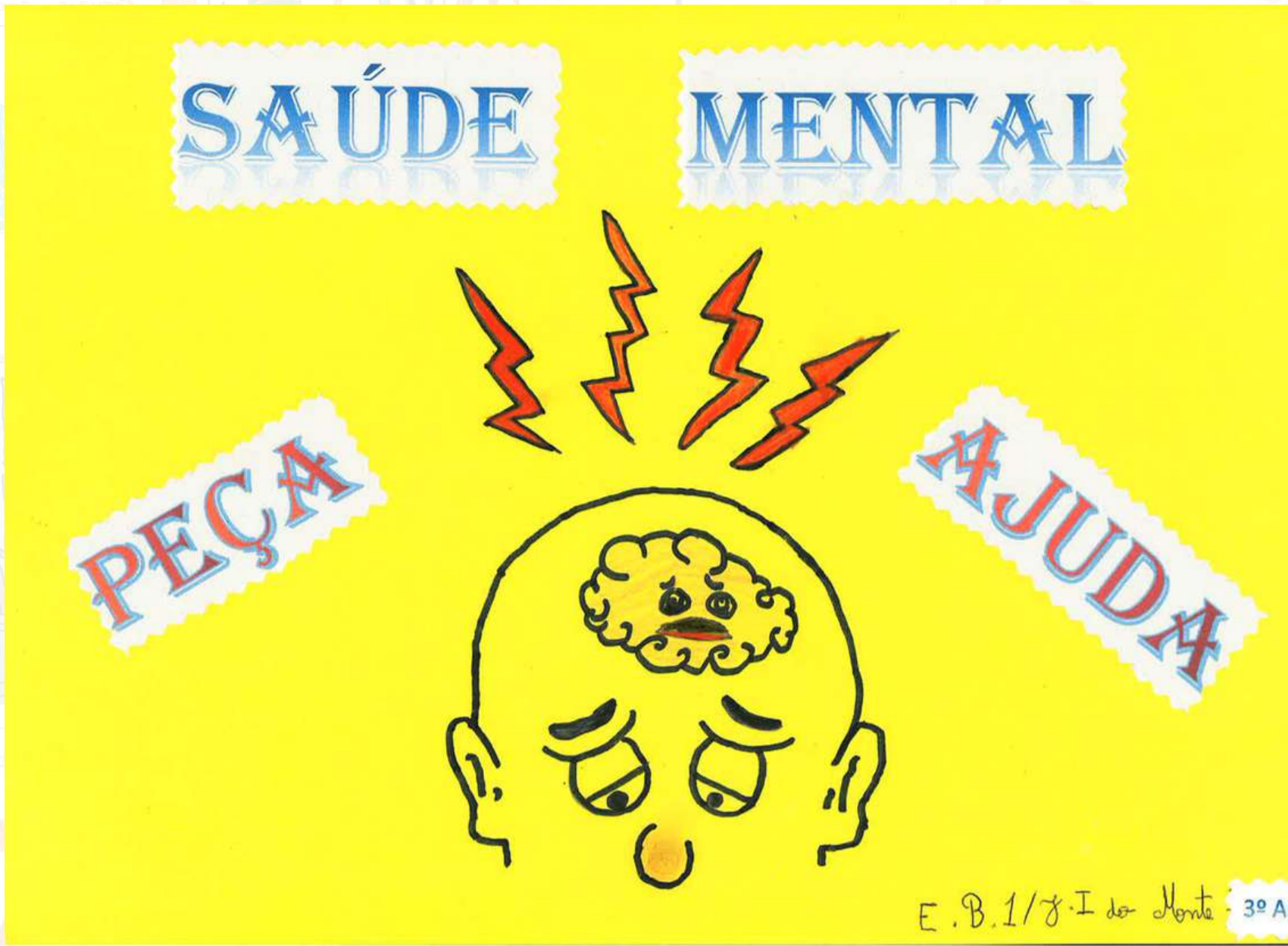


Nº 13
Votos: 7



Pré - escolar e 1º ciclo

EB1/JI do Monte
Turma: 3º ano



Nº 42
Votos: 6

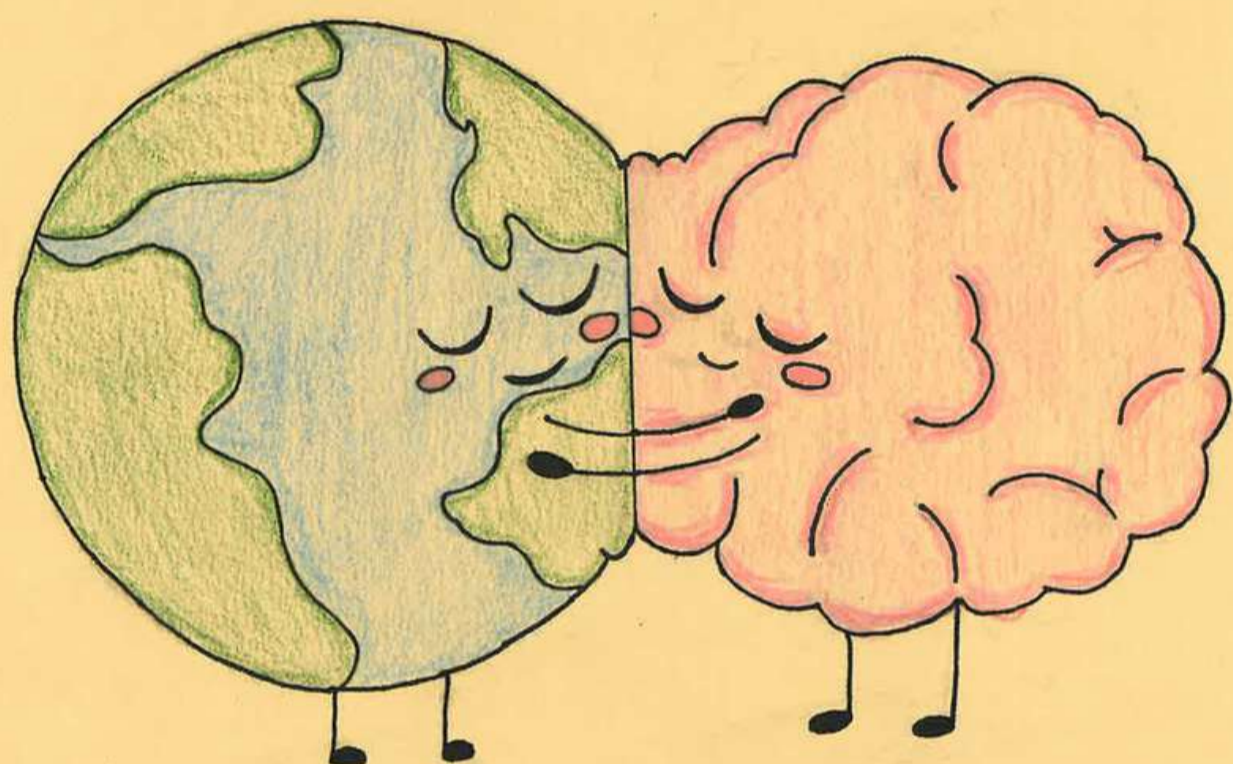
JI de Ribes
Turma: sala 2



Nº 1
Votos: 5

2º ciclo, 3º ciclo e Secundário

(Saúde mental é muito importante para nós e para o planeta, então...)



**GUIJAR DA MENTE É GUIJAR
DO MUNDO!**

Nº 21

Votos: 20

Turma: 9º A

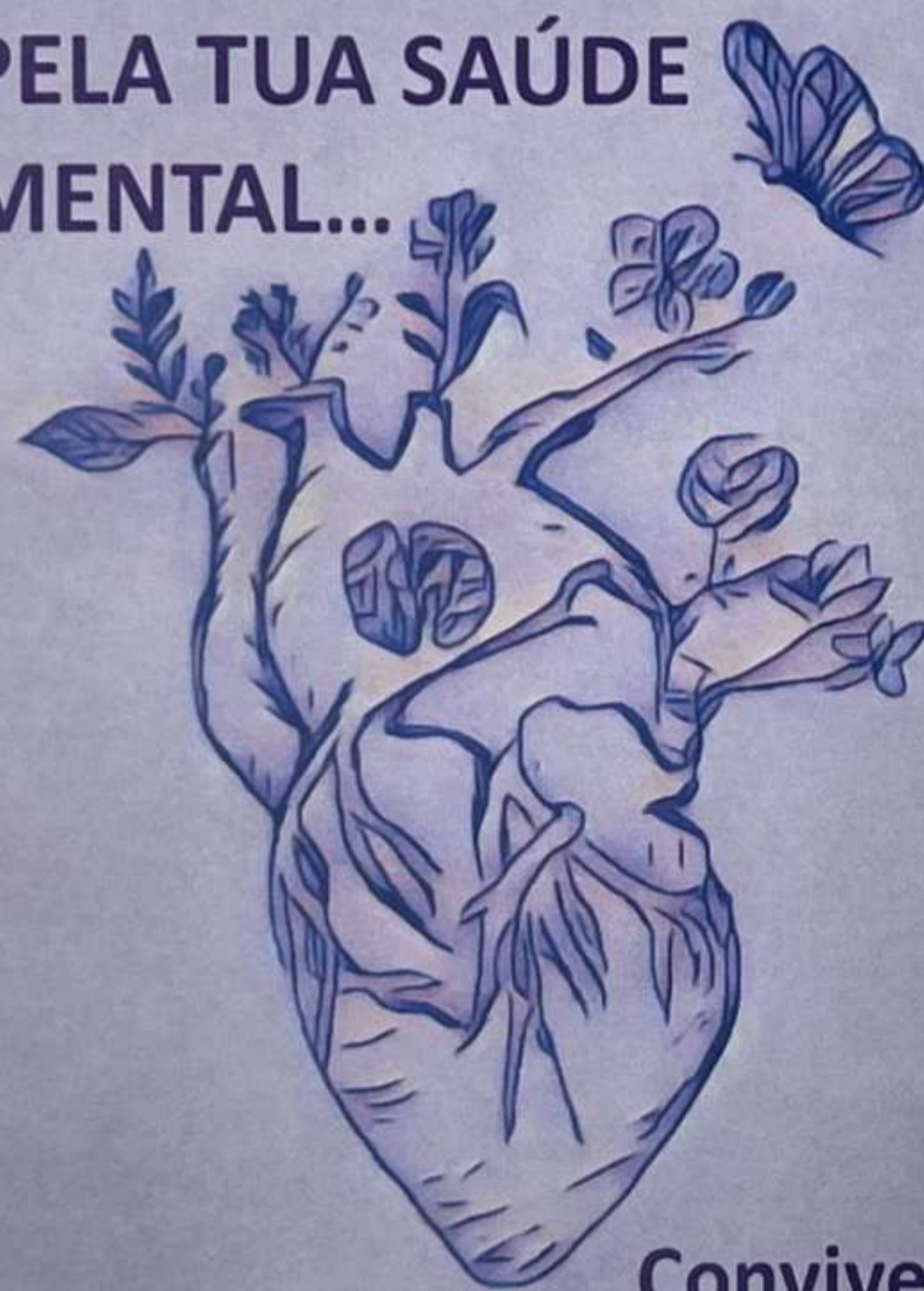
Alunos/as: Maria João Sousa

Soraia Pereira

Maria Silva

Rodrigo Costa

**PELA TUA SAÚDE
MENTAL...**



**Convive!
Sorri!
Sê positivo!**

ATI Canelas
Agrupamento de Escolas

8º A

Nº 14

Votos: 17

Turma: 8º A

2º ciclo, 3º ciclo e Secundário



Agrupamento de Escolas de Canelas
10 outubro 2023

Dia Mundial da Saúde Mental

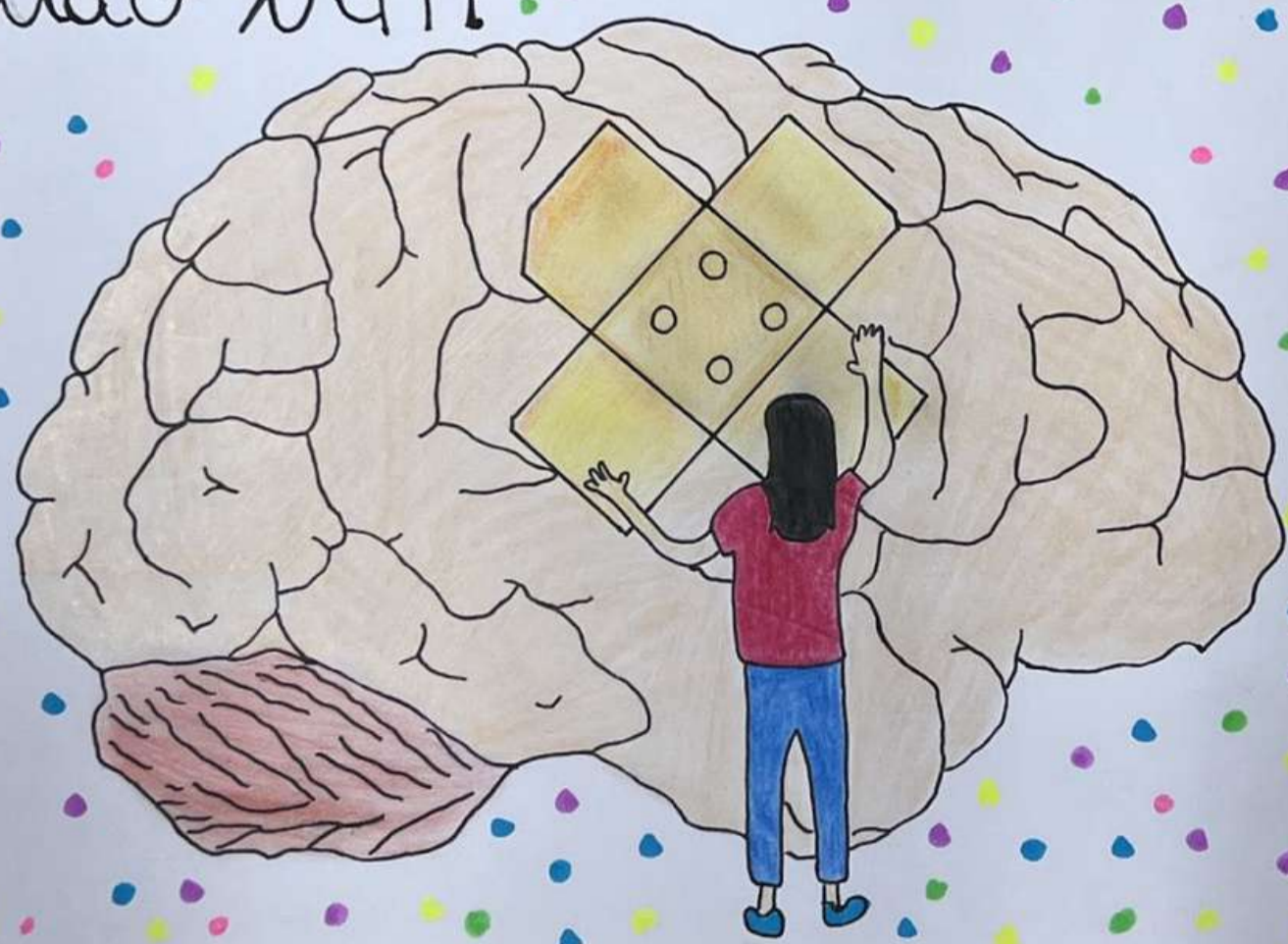
felizMENTEpediajuda.com

Agrupamento de Escolas de Canelas
R. Delfim Lima, Apartado 512, Sala F.23 +351 22 711 6852
4411-701 Vila Nova de Gaia felizMENTE@felizMENTEpediajuda.com

Nº 24
Votos: 11

Turma: 12º F

Cair não significa fracasso,
mas sim o cansaço de fingir
que está tudo bem.



9ºE- Sofia; Sara;
8ºG-Lara; Maria;
8ºF-Leonor; Evelin;
8ºB-Maria; Dércia.

Nº 19
Votos: 10

Alunos/as: Sofia e Sara - 9º E
Lara e Maria - 8º G
Leonor e Evelin - 8º F
Maria e Dércia - 8º B

2º ciclo, 3º ciclo e Secundário



Turma: 8º A

Nº 15
Votos: 8

Nº 23
Votos: 8



Aluno/a: Ana Reis - 9º G

2º ciclo, 3º ciclo e Secundário

Turma: 6º A

* *Larga de ser super-herói!*



Diz o que te afeta e faz o que te alegra!



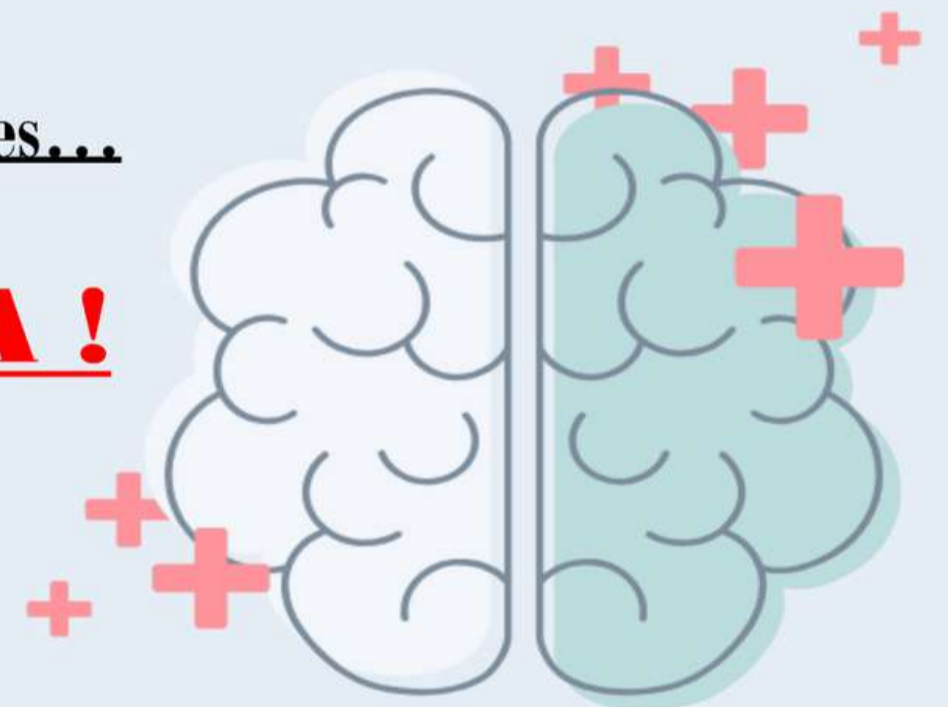
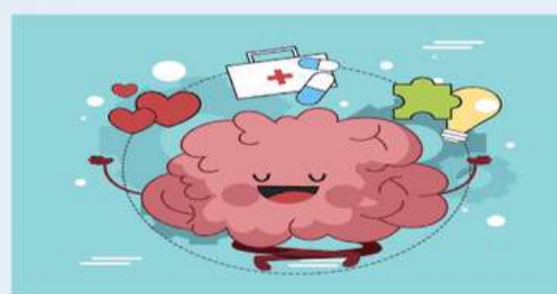
Nº 5
Votos: 7

Turma: 6º A

SAÚDE MENTAL

Quando precisares, não hesites...

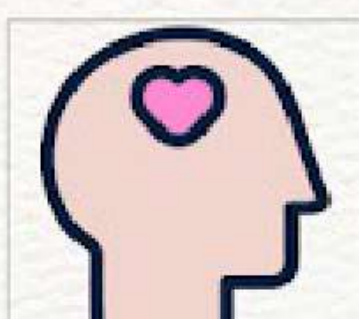
PEDE AJUDA!



Nº 6
Votos: 5

Saúde mental

Ou a gente cuida da mente ou a mente mata a gente



Nº 8
Votos: 5

Turma: 6º A

A Saúde Mental

Nunca fingir que estás bem!
Diz as pessoas, ainda há pessoas que ajudam no mundo.

Larga de ser super-herói!

Diz o que te afeta e faz o que te alegra!

FIM

Esta *Coletânea Digital* integra todos os trabalhos alusivos à comemoração do Dia da Saúde Mental - 10 de outubro de 2023, com destaque para os mais votados.

Agradecemos a todos os que participaram e tornaram este produto possível.

Desejando que o manusear desta *Coletânea* tenha sido do vosso agrado, deixamos aqui um agradecimento especial à Sofia Faria e à Mariana Pinto, pela seu contributo, na edição deste trabalho coletivo.

Lúcia Neves
Serviço de Psicologia e Orientação